

(5) ~~(11)~~

PLVTARCHI CHAERONENSIS
de tuenda bona valetudine precepta
Erasmo Roterodamo Interprete.

1

3



Cl
niog

hanc
bolo
fatis
tur: t
neg
dā: l
breu
ac m
um r
tarch
auth
de re
cred
rit su
lum
cong
quo
niun
gnu
lit. A

Clarissimo viro Iohanni yonge/sacrorū scri-
niogē magistro Erasmus Roterodamus. S. D.

Quod ad tantū amicū tantulam mitto
strenulam: mirari nō debes. quī scias
hanc esse xeniorum naturam: vt beniuolētię sym-
bolo magis q̄ precio commendentur. Tum quid
satis breue videri possit: quod ad hominē mitti-
tur: tot obeūdis legationibus/tot publicis regni
negociis/semper occupatissimū: Vt ne illud ad-
dā: his turbulētissimis ac vere ferreis tēporibus:
breuissimum esse conuenire: quicquid ad gratias
ac musas attinet. Verum vt hoc munusculum me-
um non nihil etiam ornem verbis: primum e plu-
tarchi Thesauro depromptum est: a quo quidem
authore scis nihil non egregium proficisci. Dein-
de recēs est: & adhuc spirans officinā. Ad hec: vix
credas: quantus mihi pusillus hic liber. constite-
rit sudoribus. nō tam quod plutarchus: vel ob sti-
lum: vel ob infinitam rerum haud expositarum
congeriem: sit difficilior. sed multo magis: ob id.
quod q̄ est omnium doctissimus: tam idē est om-
nium deprauatissimus. et vt est vnus precipue di-
gnus qui legat: ita vnus est: qui minime legi pos-
sit. A deo in singulis pene versibus cum menda-

A. ij.

rum portētis luctandum est. Deniq; si argumētū
queras: donec/ q̄ pacto/ vel absq; pharmacis/ bo-
nam tueare valetudinē. Quam etiam si nemo nō
plurimi facit: paucos tamen arbitror digniores:
quibus ea q̄ diutissime contingat: q̄ te: qui om-
nia tua studia: ad publicam cōfers vtilitatem. vt
non tā tibi q̄ patrię natus videare. Docet autem
hoc: minus quidem medice: q̄ Galenus: aut Pau-
lus Aeginita. sed magis philosophice. Superest
vt hoc quicquid est libellū: iam in manus hominū
exeat. non solum tuo nomine commēdatius: ver-
rum etiā lima emendatius. atq; adeo: ob id ipsum
cōmendatius: quod emendatius. Bene vale. Lon-
dini Calendis Ianuarijs. Anno. M. D. xiiij.

Plutarchi Chæronensis de tuenda bona valetudine precepta. Erasmo Interprete.

Moschion & Xeusippus.

Moschion.

UV sane Glaucum medicum heri deterrebas Xeusippe/vna nobiscū philosophari cupiētē. Xeusippus. Neq̃ deterrebā amice Moschion: neq̃ ille nobiscū philosophari cupiebat. Quin magis fugiebam: metuēs ne quā preberē ansam hoī pugnē auīdo. Nam in re quidē medica vir ille (quēadmodū inquit Homerus) Alijs equandus pluribus vnus Coeterū erga philosophiā parū amico est animo. Sed cū in disputādo semp̃ acerbum quiddā habet ac morosum: tum vero id quidē t̃p̃is infestus in nos tendebat: acrius etiā illud vociferās. Haud mediocriter iniquum facinus ausos esse nos: qui disciplinarū terminos confudissemus: de ratione victus ad tuendam bonam valetudinem conducibili differētes separatam enī aiebat esse philosophorū ac medicorū professionē: non aliter atq̃ Mysos ac Phrygū fines: vt habet prouerbiū. ac nōnulla a nobis dicta/nō illa quidē accurate neq̃ serio: at rursus non inutiliter: repetens: carpebat ac dilacerabat.

A. iij.

Moschiō. At ego **Xeusippe** tum ista: tū reliqua illa cupide libēsque audierim. **Xeusip.** Nimirū cū philoph⁹ sis natura **Moschiō:** philosopho succēses parū studioso medicine: & indignū existimas: si magis officiū suū putat esse: vt i Geometrie Dialectice musicęque studio versari videat: q̄ vt inquirat cupiatque cognoscere: Edibus in proprijs que praua aut recta gerantur. ipso videlicet corpore. Quamq̄ illic frequētiōres videas spectatores: vbi nō nihil sacre pecunię qua ad spectaculū inuitent distribuitur affluēti multitudinī: ita vt fieri solet Athenis. At medicina sic est de numero disciplinarū liberaliū: vt politię splendore iucūditate nulla sit inferior. Porro mercedē abunde magnā addit suū studiosis/ nēpe corpis salubritatē/ ac p̄ speram valetudinē. Proinde non oportet in ius vocare philosophos: quasi terminos pręterierint si de ijs que ad bonā valetudinē conducūt disputent. Verū ita magis accusandos ducere: nisi prorsus sublati finibus existimarit cōiter velut i eadē regione/ se se rerū quecūque sint honeste/ studiosos versari oportere: sectātes parit et quod in disputādo delectet/ & quod ad vsum vitę sit necessariū

Moschi. Quin **Glaucū** missum faciamus **Xeusippe**/ qui ob fastum absolutus videri studet: nec egens auxilijs philosophię. Tu vero disputatio:

ne oem nobis recēse. Primoq; loco si videt ea que
dicebas nō admodum serio abste dicta carpsisse
Glaucū. Xeusip. Aiebat igitur amicus ille no-
ster sese audiuisse quendā: qui diceret non medio-
cre fore momētū ad bonā valetudinē: si quis ma-
nus semp calidas haberet: neq; patere eas frige-
re. Rursus extremae corporis partiū frigiditatē
dum calorē ad interiora cogit: ceu familiaritatem
quandā & assuetudinē febris inducere. Rursum
si ea que foras vergunt & ad summas partes ten-
dunt: vna cū calore per omne corpus diducant ac
dispēlant materiā id salubre est. Itaq; si quid ope-
ris faciamus in quo manibus sit vtendū: tum ca-
lorē vltro ab ipsa corporis agitatione induci mē-
bris ac contineri. Vbi vero nihil agas operis isti-
usmodi: tum summis a membrīs frigus arcēdum
esse. Hoc igitur erat vnū eorū que ab illo rideban-
tur. Alterū autē nī fallor erat de cibis: quos egro-
tantibus exhibetis. Pręcipiebat enim hos multo
ante tēpore sumēdos atq; gustandos esse. quo sa-
nī videlicet illis assuesceremus: ne post veluti pue-
ri victū eum horreamus & auersemur: sed paula-
tim familiaris ac domesticus stomacho reddatur:
ne in morbo cibis perinde vt pharmacis offenda-
mur: neue moleste feramus si qñ simplicē aliqūē
cibum elixum & insipidum sumere necessum sit.

A.iiii.

Vnde ne illud quidem aliquñ fugiendũ: vt illoti ad
cibũ capiendũ accedamus: nec vtí potemus aquã:
cum adsit vinũ: nec vt calidũ bibas estate: licet ap
posita niue. Neglectis interim ijs qui ad ostenta
tionẽ. moreq; sophistarũ ab istiusmodi rebus ab
stinẽt: ac temperantię noie semet efferunt. Quin
ipsi magis nostrapte sponte paulatim & stoma
chum ita consuefaciamus. vt citra molestiam pa
reat utilitatĩ: tũ procul ab animo tollamus nimis
anxiã ac supersticiosam huiusmodi reę curam in
morbis: neue collamẽtemur deplorãtibus. quod
e magnis ac iucundis voluptatibus / in sordidam
illam atq; humilem vitę rationẽ sint reducti. Nã
recte dictum illud. Optimam vitę rationẽ delige
Eam tibi iucundam reddet consuetudo: cũ in sin
gulis / quicquid aggrediare: conducibile fuerit: tũ
vero maxime: si in ijs quę ad corporis victũ vitęq;
rationẽ attinent: ijs assuescens quę sunt saluberrĩ
ma: eadem amica cognataq; ac domestica nature
reddas: memor eorę quę nonnulli tũ patiuntur tum
faciunt in morbis: q̃ moleste ferant. q̃q; vix tole
rent: quoties aqua calida apponitur: aut sorbitio
seu panis. Nõ solum ista detestabilia et insuauia:
verũ etiam ipsos qui sumere compellunt detesta
biles ac molestos appellantes. Porro nõ paucos
etiam balneũ extinxit: cũ initio nullo graui mor

bo tenerent. nisi quod non possent neque ferrent cibum
capere: nisi loti. Quorum de numero Titus erat im-
perator. Quoadmodum referunt illi qui egrotanti mi-
nistrarunt. Ad hec reprehensum est hoc quoque.
Corpora gracilia minimeque obesa semper esse la-
lubriora. Maximeque cauendam ingurgitationem:
ebrietatem et immodicum deliciarum usum/ ijs qui so-
lemne epulum sint celebraturi, aut qui amicos ap-
pareret conuiuium accipere: aut quibus futurum est ut
a diuite quopiam aut principe conuiuium splendi-
do adhibeantur: expectentque comune bibendi cer-
tamen: quod recusare non liceat: quo nimirum iam
tum in tranquillitate corpus expeditum ac leue red-
dant: Velut aduersus imminentem ventorum ac vna-
darum tempestatem. Si quidem perdifficile fuerit
in coetu hominum & inter inuitatiunculas illos/ te
ipsum intra mediocritatem solitamque temperantiam
continere: ut non omnibus vehementer grauis ac mo-
lestus & onerosus esse videaris. Itaque ne ignis ad-
datur igni: quoadmodum puerbio dicit hoc est ne
ingurgitatio ingurgitationi: intemperantia intem-
perantie: diligenter illud oportebit meminisse: quod
per iocum festiuiter fecit Philippus. Id erat huius-
modi. Cum paucis inambulante quidam vocaret ad
coenam. Deinde cum videret illum complures secum ad-
ducentem/ cum non admodum multum epularum

apparasset: sane conturbatus est. Id sentiens Philippus: submisit qui singulos adnoneret: ut placentem locum relinquerent. At illi dum vere credunt placentiam apponendam atque expectant: abstinēt ab illis que fuerant apposita. Atque eum ad modum factum est: ut conuiuium omnibus sufficeret. Hoc igitur pacto conueniet & nosmetipsos ad inuitabiles copotationes preparare: ut obsoniis bellariis: atque adeo ebrietati quoque locum in corpore reseruemus: atque integram ad istiusmodi conuiuia stomachi appetentiam adferamus. Quod si nos iam expletos grauiusque affectos talis quæpiam necessitas occuparit: optatibus presentibus: aut hospitibus de repente oblati: ut pudore compellamur ad eadem venire: & compotare cum illis qui satis idferre queant: ibi vero maxime nos arment oportet atque instruāt aduersus pudorem rem magnope noxiam mortalibus: contraque viciosam erubescētiā: ea que Creon loquitur in Tragedia.

Mihi amice longe satius esse duxerim:

Tibi nunc ut hostis reddar: aut gratus parum:

Quam ut lenis in te: postea grauius gemam.

Etenim ob metum/ne rusticior videaris in latere aut renū dolorē te ipsum dare præcipitem. id vere rustici est hominis: menteque ac ratione carentis: qua qui prediti sunt norūt & absque poculis ac ni-

dore cum hoibus cōuiuere. Qñquidē sī dextre
urbaniterq; recuses/non minus grata fuerit recu-
satio q̄ cōpotatio. Tum si quis epulum exhibeat
veluti sacrificiū:vnde nihil degustet ip̄e. sed absti-
neat atq; interim inter pocula supq; mensam hi-
lariter ac festiuiter simul & iocet̄. & dicat aliquid
in seip̄m:is iucundior videbit̄:q̄ si pariter inebrie-
tur:simulq; voret obsonia. Adduxeram autē ex
antiquis quidē Alexandrum:qui post multam
potationē cū Medio rursus ad bibendū certamē
prouocanti:& rursus ad meri potationē p̄trahen-
ti recusare vereret̄:eam ob causam perisset. Porro
ex nr̄i temporis hoibus Rhiglū p̄cratias ten cō-
memorauerā. Qui quidē a Tīto Cēsare ad bal-
neum mane inuitatus abiit:simulq; lauit. Cumq;
semel duntaxat bibisset:quēadmodū aiūt:corre-
ptus apoplexia/subito mortuus est. Hec nobis
Glaucus quasi ridens obiiciebat/veluti pedago-
gica. De reliquis aut̄ neq; illi libebat audire:neq;
nobis illi narrare. neq; perpendebat vnūquodq;
eorū que dicta fuerant. Primus itaq; Socrates ad-
monens cauendos esse cibos qui non esuriētes de-
nuo ad edendum inuident:Cauendos esse potus:
qui nō sitiētes ad bibendū illectēt:nō simpliciter
interdixit ne ijs vteremur:sed quatenus opus sit
vti docuit:vt harū rerū delectationē ad vsum ac

necessitatem accommodemus. Non aliter quā faciūt
ij qui in republica pecuniā edēdis in Theatrolu-
dis destinātā vertūt in vſus bellī. Nam quod na-
tura delectat: donec pars fuerit eius quod alit: p-
priū est Atque oportet eos etiam qui esuriunt ne-
cessariis frui potius quā suauibus. Seorsim autem
haud quā irritare nouas appetentias: posteaquā
communibus epulis disceſſerimus. Nam quem-
admodū Socrati saltatio exercitatio erat nequaquā
iniucunda: sic is cui bellaria & secundę menſę lau-
titię sunt cene ac ibi loco: minus ab his offendi-
tur. Ceterum qui iam acceperit quod nature ſa-
tis est: seseque expleuerit/ ne is auide talia ſumat: id
vero cum primis cauendum est. Atque in ijs nō mi-
nus fugiēda est imperitia & ambitio quā voluptas
et ingluuiēs/ propterea quod eę quoque ſepius in-
uitant ad edendū: cum nō esurias: ad bibendū cū
non ſitias: Dum illiberales admodū & molestas
ſuggerunt imaginationes: quasi ſit absurdum ra-
ris ſumptuoſiſque rebus non frui cum adſint: velut
ſumine/ aut fungis italicis/ aut Samia placenta/
aut niue in Aegypto. Si quidem iſta ſepenum-
ero illectāt/ vt celebratis ac raris vtare cibis/ velut
ab inanis glorię nidore adductus: vtī corpus adi-
gas cū cibis habere cōmertiu: Cum nihil ſit opus
quo poſſis apud alios prædicare/ admiraturos ac

faciūt
olu-
na-
t: p-
t ne-
tem
a q a
em-
ua q
lau
ndi
sa-
id
mi
tas
in-
cū
as
a-
ut
a/
e-
ut
li
s
c

felice iudicatu-
ros: cui rebus tam non obuijs tam
exquisitis frui contigerit. Consimilem autē ad
modū afficiuntur erga mulieres nobiles: sit enim
aliquoties: vt cū proprijs dormientes. tū formosis:
tū etiā amantibus nihil tamen cōmoueant. Cœ-
terū Phrynē laidiue persoluto argento: cū corpo-
re sint egro & ad coitum ignauo/excitant tamen
et irritant per lasciuiam ad voluptatē/idq; inanis
glorię causa. Quo factum est vt ipsa Phryne iam
anus facta dixerit: a multis fecē emi propter glo-
riam. Porro magnū sit ac mirū si quascūq; natu-
ra postulat ac recipit voluptates: eas adhibentes
corpori/imo si plerūq; preter occupationes relus-
tantes illi flagitanti differētesq; quod postulat:
ac vix voluptates magnopere necessarias suppe-
ditantes: aut quēadmodū inquit Plato/titillanti
etiam & vehementer instanti morigerātes: citra
noxā discefferimus. Iam vero illius cupiditates:
quę prepostere ab aīo scatent in corpus: cogunt-
q; affectibus obsequi & inseruīre: nulla ratiōe fie-
ri potest: quī grauissima maximaq; incōmoda ex
inualidis ianibusq; voluptatibus i eo relinquāt.
Nequaquā autē competit animi cupiditate corpus
ad voluptatem concitare. Nam vt hinc voluptas
oriatur: id pręter naturam est. Quēadmodū enī
axillarū titillationes haud propriū neq; placidū

neq; amabilem risum prebēt animo: sed molestū
spasmoq; similem: ita quascumq; voluptates cor
pus extimulatum ab animo turbatumq; capit/eq;
nimirum & stupidę sunt & turbulente & a natu
ra alienę. Quoties igitur rarum aliquod aut no
bile cibi genus fruendum appositū fuerit: magis
ita querēda gloria: vt abstineamus: q̃ vt fruamur:
memores quemadmodū dixit Simonides: nunq;
sele pœnituisse q̃ tacuisset: quod locutus esset: se
pe. Ita nos quoq; nunq; pœnituisse q̃ obsonium
recusauerimus: aut q̃ aquam phalerni loco bibe
rimus. Quin e diuerso magis non solum non est
ad ista cogenda natura: verū etiā si quid istiusmo
di proponatur desideranti: conueniet ob consue
tudinē et exercitationē sepius ad leuia consue
taq; reuocare appetentiā. Nam si ius violandum
(quēadmodū dixit Thebanus ille: et si nō recte)
optimum est imperii causa violare. Nos vero me
lius: si gloria affectanda est: optimū est eam sanis
tatis causa in huiusmodi rerū abstinētia affecta
re. Quāq; sunt nōnulli quos parsimonia coniun
cta cū gulę vitio adducit: vt cum domi coerceant
cupiditatē: apud alios lautitiis fruantur expleāt:
q̃ sese ampliter ingurgitantes: p̃inde quasi rebus
bello partis. Deinde grauiter affecto corpore dis
cedunt. Postero die premiū ingurgitationis au

ferentes: nempe stomachi cruditate. Crates igitur
cum existimaret in ciuitatibus seditiones ac tyrā
nides potissimum e delitiis & luxu nasci: p iocū ad
monuit: ne pre lenticula semp augēs patinam in
seditionē nos coniicias. Sed seipsum adhortetur
quisq: ne semper pre lente augēs patinam/neue
modis oibus preterito nasturtio & olea/ad farci
men & piscem desciscens: ex repletionē corpori se
ditionē cōcitet/ac profluuium & tumultum. Nā
tibi viliore appetentiam intra naturę modū co
hibent. Coeterū artes istorū/qui obsoniorū sunt
opifices atq; architecti:& opose istę cupedię/ne
q; non ingeniosa condimenta/semper (vt inquit
Comicus) voluptatis fines longius promouent
ac vitiant vtilitatē. Atqui haud scio quo pacto fi
at: vt cum vxores que philtis ac veneficijs in vi
ros vtuntur abominemur fastidiamusq; condu
cticijs ac seruis cibos et obsonia nostra proiciamus:
vt ea pene dixerim veneficijs ac prestigijs vi
ciēt. Proinde quāq; amarius illud ab Arcesilao di
ctum videtur in adulteros ac libidinosos: nihil re
ferre aduersus an auersus cinēdus sit aliquis: ta
men haud male quadrat & in hanc rē de qua agi
mus. Quid enī (vt verū loquar) interest vtrū indu
ctis attellanis intēperantiam ad voluptatē exci
tes atq; irrites: an gustū odoribus & lauticijs pro

uoces: ut ceu membra scabiosa sculptu frictuque semper opus habeamus. Sed alias fortassis aduersus voluptates dicemus: quod per se honesta res & egregia sit temperantia demonstrabimus. Nunc nobis de multitudine & magnitudine voluptatum est institutus sermo. Morbi igitur non tam multa negotia neque tot spes neque tot peregrinationes neque tam multa exercitia nobis eripiunt ac perdunt: quam multas adimunt voluptates: unde fit ut qui maxime se ctantur voluptatem: iis minime expediat corporis sanitatem negligere. Siquidem permulti sunt: quibus aduersa valetudo nequaquam est impedimento: quo minus philosophiae dent operam: aut rem etiam exerceant militare: aut imperium administrare. At corporis voluptates aut homini sunt: ut iis in morbo frui nullo modo possis: aut si quibus in morbo quoque locus est: eque nec illam ipsam delectationem suapte natura breuem: puram exhibent. Sed magna ex parte malis alienis fermentata ac cicatricosa: velut e procella ac tempestate quapiam reddunt. Neque enim veneri locus in ingurgitatione: quin magis in corporis sanitate tranquillitateque. Nam veneris finis voluptas est: quemadmodum & esus ac potus. At bona valetudo voluptatibus haud aliter atque celi tranquillitas alicuiusmodi prebet: ut tuto comodeque generet incubentque. Eleganter enim Pro-

dicus visus est dixisse: optimū cōdimētū esse ignē
ipsum. Nam verissime quis dixerit: bonā valetu-
dinē maxime diuinū longeq; blandissimū esse cō-
dimētū. Si quidē cibi elixi/assī/coctiq; ijs q mor-
bo laborant aut crapula grauantur: quiue stoma-
cho nauseant: nullam adferunt neq; voluptatem:
neq; iucūditatē At pura sinceraq; stomachi appe-
tentia: corpori sano quidlibet etiam reddit in sua
ue & accomodū/atq; harpaleon (quēadmodū in-
quit Homerus) id est quod rapere libeat. Sed sicu-
ti Demades Athenienses qui non in tpe bellum
capefferēt: aiebat nunq; nisi pullatos pacē decer-
nere: ita nobis haud vnq; tenuis ac moderata vi-
ctus ratio venit in mentem: nisi febrī iam estuan-
tibus: & admotis pharmacis. Atq; adeo cū in hęc
inciderimus: mirū tñ q peccatū nostrū celemus:
nimīū innitentes famē & opinioni. Quēadmodū
mortaliū vulgus assolet: qui nūc coelū: nūc regio-
nis insalubritatē criminantes: aut peregrinatio-
nes aliquas: loqui solēt: ne morbi causa videatur/
luxus & voluptatū immoderatioꝝ vsus. Sed quē-
admodū cū Lysymachus inter scithas: siti constri-
ctus sese parit atq; exercitū hostibus deditisset:
ac deinde frigidā bibisset aquam: dij boni inquit
q brevis voluptatis gratia magnā deposui felici-
tatem. Itidem et nobis ipsis in morbo debemus

B.j.

in animum reuocare: quod ob frigidum potum
non in tempore sumptum: aut balneum intem-
pestiuum aut computationem: complures ea-
rum rerum delectationes amiserimus. Deinde
preclara negocia permulta: postremo non pau-
cas exercitationes iucundas: perdiderimus. Facit
enim huiusmodi reputatio: ut dolor quidam ani-
mum mordens vulneransque memoriam: veluti ci-
catrrix quępiam remanens in bona valetudine:
cautiores ac circumspectiores nos reddat in ob-
seruanda vitę ratione. Neque enim tum corpus
sanitati redditum: admodum magnas pariet cu-
piditates: nec intractabiles aut inusitatas & in-
uincibiles. Quin magis forti & intrepido animo
esse oportet aduersus appetentiam erumpentem
et ad fruendum ijs que cupit exilientē / ut quę ni-
hil habeat preter leues ac pueriles querimonias
ac ploratus: deinde mox cōquiescat: sublata men-
sa: neque quicquid incuset aut ledat. Sed contra potius
pura atque hylaris minimeque fastidiosa duret in
posterū diē. Quęadmodū videlicet Timotheus/
qui superiore diē in academia apud Platonē cœ-
nauerat / musicam tenuemque cœnulam dixerit.
Qui cœnassent apud Platonem: eos postero quo-
que diē suauiter agere. Fertur autem & Alexander
dixisse: posteaquē solitos obsoniorum artifices ab-

iecisset se longe commodiores secum posse ducere. Nempe nocturnam profectiōem: ad condiendum prandium: ad coenam vero prandij tenuitatem. Quamquā equidem non sum nescius fieri: vt labor aut estus aut frigus febrim conciliet hominibus. Verum quemadmodum flosculorum odoramenta per se parum efficacia si oleo admisceantur: vehementiorem vim habent. Itidem istiusmodi morborum causis & initijs quę foris accidunt: humorum abundantia iam ante collecta corpus exhibent ac tradunt. Ea si non adsit: nihil ab illis fuerit periculi verum facile euanescent illa ac dissipantur: si sanguine subtili: si puris spiritibus inciderit istiusmodi quępiam affectio. Rursum distento corpore et humoribus redundante: veluti coenum commotum: noxia/difficilia/quęq; non facile profliges: reddit omnia. Proinde cauendum est ne sicuti boni naucleri, posteaq; ob auiditatem multum oneris in nauim coniecerint: deinde perpetuo labore sentinam exhauriunt: aquamq; marinam eiiciūt: ita nos quoq; simul atq; corpus expleuerimus/onerauerimusq;: tum rursus repurgemus & clysteribus exoneremus: Sed leue & expeditum seruare conueniet: quo si quando etiam continget premi: suberis in morē ob leuitatem sursum emicet.

B. ij.

Sed maxime præcauendum: cum morbus aduen-
tat ac presentitur. Neq; enim morbi omnes adue-
niunt taciti velut inquit Hesiodus.

Vocem ubi præripuit consultor iuppiter omnem
Imo pleriq; viatores habent: qui prenūcient præ-
currātq; nēpe stomachi cruditatē & corpis segni-
ciē ac torporē. Grauedo: inquit Hippocrates: ac
lassitudo per se oborta: morbum denūciat. Idq; vi-
detur accidere q; corpus intus repletū sit/neq; nō
propter intensiōē ac densitatē spiritūū/qui ner-
uis adherēt. At qui cū interim corpus ipsum quo-
dāmodo reluctetur & ad lectulum quietēq; per-
trahat: tñ alij gulę deliciarūq; intēperantia in bal-
nea se conijciunt: ad ppinationes festinant/cibis
onerantes sese veluti cōmeatu in futurā obsidio-
nē: quasi vero metuant ne se febris inpransos oc-
cupet. Alij rursus magnificētiores ista quidē ra-
tione non capiuntur: sed dum longe abiectius pu-
det ingurgitationē aut cruditatē fateri: totumq;
diē in vestimētis suis agere. Coeteris in certamen-
euntibus ac eodē prouocantibus surgunt et ipsi:
simulq; cū alijs vestes exuūt: eademq; faciūt: quę
sani. Sūt complures quos intēperantię mollitię-
q; suę prouerbio patrocīnantes/spes impellit: ac
persuadet vt relīctis stratis: audacter ad consue-
tam vitę rationē accedant. Perinde quasi iam vi-

num vino: crapulā crapula profligarint ac discus-
serint. Aduersus hanc igitur spē cautio Catonis
est adhibenda/que quidem: vt inquit vir ille: que
magna sunt ea pusilla facit / que pusilla prorsus
tollit. Ac meminisse oportebit: satius esse: vt pre-
ter necessitatē abstineas a cibo & quietē agas/ q̄
vt tractus ad balneum atq; conuiuiū ibi puoluas-
ris atq; cōcidas. Nam si quid est periculi: nocebit
non cauisse nec abstinuisse. Si nihil est: haud no-
cebit corripuisse corpus ac purgatius reddidisse.
At puerilis ille/ qui veretur: ne amicis ac famulis
fiat palam: ex ingurgitatione luxuq; collectū esse
morbū: dū prę pudore grauatur hodie fateri cru-
ditatē: postridie fatebit alui pfluuiū/ aut febrim/
aut vētrīs tormina vel cū pudore. Summū pbrū
ducis esuritionē. At longe turpius existima: si cor-
pus crudū cibis onustū ac distētum ad balneum
pertrahas: non aliter q̄ si in mare deducas nauem
putrē acrimosam. Nec aliter profecto q̄ nauigā-
tes non nullos pudet sequente tempestate in litto-
re tēpus terere. At iidem paulopost reiecti in lit-
tus turpissime sese gerunt: vociferantes ac nausē-
tes. Sic ij qui corpus ad morbum iam esse propē-
sum sentiunt/ dum ignauū arbitrantur / vnū diē
lecto decūbere: nec apponī mensam: postea tur-
pissime decūbūt cōplures dies/ dū purgant: inun-

guntur: dū medicis obseruiūt atq; obsecundant:
dum vinum aut frigidam aquā postulāt. Coacti
interea partim ob cruciatum/partim ob metum/
absurda & indecora permulta/tum facere tum di
cere. Atqui istos qui victi voluptatibus sibi non
temperāt: sed in affectus procliuēs: ab ijs precipi
tes rapiūtur: docere ac cōmonefacere oportebit:
voluptatibus maximam delectatiōis partem ab
ipso corpe pficiēci. Et quēadmodū Lacones cū ace
tum ac salem coquo dederint: reliquū in ip̄a victi
ma iubent querere: ita condimentum esse optimū
appositū cibī: si sano puroq; corpī apponā. Nam
dulce quidem ac opiparū aliquid p se & absq; his
dici potest. Consueuit autem ita demum iucun
dum fieri: si inciderit in eius corpus qui gaudet
ac delectatur: quiq; iuxta naturam vitam agit.
Rursū nī morosis crudis ac male affectis: hec oīa
et gratiam sui perdunt & vsum. Proinde nō illud
oportebit expendere /num recens sit piscis: num
syncerus panis /num caleat balneum /num formo
sum scortum /sed seipsum consideret: fastidiosus
ne sit: aut parū tranquillū: aut marcidus aut per
turbatus. Quod nī factum erit /haud secus ac si
comessatores ebrii in edes irrumpant luctu fune
stas /nihil hilaritatis neq; voluptatis sint allatu
ri: quin eiulatum potius excitaturi. Sic etiam ve

mus/obsonia/balnea/vinum: siquidem in corpore
remale preterque naturam affecto misceantur: his etiam
humoribus qui nondum certum vicium aut cor-
ruptionem acceperunt: flegma bilemque mouent/
exagitant/magis ac magis excitant. Porro dele-
ctationem nullam adferunt quam magnificas/
neque fruendi voluptatem: qualis fuerat expecta-
ta/reddunt. Igitur exacta quidem illa & vehemen-
ter ad vnguem (ut dici solet) obseruata vite ratio/
simul & corpus formidolosum reddit ac pericu-
lis obnoxium: & animi frangit vigorem & alacri-
tatem: dum omnia negocia refugit: dumque non
audet/nec in voluptatibus nec in laboribus ver-
sari: dum omnem rerum administrationem sus-
pectam habet: neque quicquam confidenter & intrepide ag-
greditur. Verum oportebit corpus non aliter quam nautam
velum neque contrahere sereno celo. neque vehementer
premere/neque rursus laxatis uti linteis & negligenter
ac supine agere: cum suspitio sit tempestatis.
Sed obsequi conueniet: ac leue corpus reddere/
quemadmodum est dictum non expectata cru-
ditate/aut profluuium/neque feruore aut torpedi-
ne. Quibus rebus perinde ceu nuntii quidam
ac viatores febrim in foribus adesse renunciarint:
vix tandem perturbati non nulli/tum demum
contrahunt sese. Quin magis procul multo ante

precauendū erit: q̄ tempestas inciderit quasi sum-
mum maris equor crispante borea. Siquidem ab-
surdum fuerit coruos crocitates / gallos canētes/
et fues iactatis manipulis insanientes (velut inq̄t
Democritus) diligenter obseruare: his rebus ven-
tum aut hymbrem imminere significātes: In cor-
pore vero motus & exundationes & morbi prelu-
dīa non animo precipere ac precauere / nec vlla
tenere signa: quibus tempestatem in teipso coori-
turam presentias. Vnde non in cibis solum & ex-
ercitationibus conueniet obseruare corpus: num
preter solitum istis grauatim & illibenter vtatur
aut contra: num siticulosius magisue famelicū sit
q̄ cōsueuerit. Sed etiam illud obseruandum erit:
si quando somnus nec perpetuus fuerit: nec placi-
dus: sed inequalis et interruptus. Quin insup in-
somniaq; etiam absurditatē conueniet annotare.
Nam si nefaria minimeq; cōsuecta visa occurrerit
aut crassis humoribus abundare corpus: aut spi-
ritus intus turbatos esse declarāt. Iam vero et ani-
mi affectiones / indicant corpus ad morbum esse
propensum. Nā sepe numero fit: vt occupet quos-
dam tristitia / nullam ob causam idoneā oborta:
aut metus repente spes extinguens: idq; cum nie-
chil appareat: cur sit metuendū. Reddūtur autem
et iracundi: sic vt et facile cōmoueantur: et ob rem

quātūlibet leuē indoleant lachrymēturq; ac moe
reant: quoties malī vapores & exhalationes ama
rę condensatę/animī circuitus (vt inquit Plato)
prępediunt occupantq;. Quamobrē quibus acci
derint ista: considerēt ac meminerint oportet: si
nulla res animī sit in causa/tum corporale quip;
piam esse: quod subductionē aliquam ac tēperā
tiam requirat. Rursum profuerit & illud: si quis
amicos laborantes obseruans/sciscitēt morbi cau
sam/non ita sane / vtī sophistice preterq; rem/de
densitatibus incidentijs & communitatibus gar
riat. frustra q; calleat medicor; noīa/q; sit eru
ditus/ostendet. Verū vbi leuīa ista vulgariāq; nō
oscitāter audierit: puta de repletionē/inanitionē/
de fatigationē/de insomnia: precipue vero quo vi
ctu tum vteret/cū in febrim incideret. deinde sicut
et alienis erratis Plato solitus est discedēs secū di
cere. Ne qñ videlicet ipse q; sim istiusmōi: ita ex
amīcorū malis sibi quemq; consulere & cauere cō
ueniet ac meminisse ne in eadē incidat: neue simi
liter ipse lecto affixus laudet ac desideret precio
sissimam illam sanitatē. Sed alio laborante secun
annotabit: q; preciosa res sit bene valere/dandaq;
erit opera: vt eum Thesaurū sibi conseruet/curę
habeat/ac parcat. Nec inutile fuerit: vt nostram
ipsoꝝ vitę rationē seorsim pensitemus. Nā si fors

acciderit: vt compotationi seu inuitatiūculis aut laboribus aliquibus aut alioqui parum moderatis rebus interfuerimus: Neq; corpus interim vllam morbi suspicionem aut presensionem prebeat. Nihilo secius tamen vltro nos cauere & occupare cōueniet: vt post venerem ac fatigationem: ocium & requiem adhibeamus. Post temulentiam & compotationem/aquam potemus. Maxime vero si cibis vli simus onerosis/puta carniū aut varijs: tum oportebit exiguo pastu contentos esse/neq; superfluum quicq; in corpore reliquum facere. Siquidem vt hec ipsa per se multarum egritudinum sunt causę: ita alijs causis materiam ac vim adiungunt. Proinde preclare dictum est illud/vesci citra saturitatem/impigrum esse ad laborem/vitale semen conseruare. res esse longe saluberrimas. Etenim coitus immodicus propterea quod maxime vim eam extrahit/qua cibus concoquitur: plurimum superfluitatis & redundantie gignit. Itaq; rursus ab initio repetitio sermone de singulis ordine differamus: ac primo loco de exercitamentis quę litterarum studiosis congruant. Sed quemadmodum is qui dixit maritimis non esse scribendum de cura dentium: vsum aque marine docuit: ita dixerit aliquis litterarum studiosis non oportere precepta tradi de

corporis exercitationibus: quod ipse quotidia-
nus disputationis usus: Si voce peragatur: mira
quedam est exercitatio/ conducens animo non so-
lum ad bonam valetudinem: verum etiam ad cor-
poris robur: non illud quidem paesticum/ neq;
quod carne cutem distendat/ in crustet/ infarciat=
q; foris: velut in edificio: Sed quod partibus ma-
xime vitalibus/ maximeq; nostris vim internam:
vigoremq; verum ac genuinum inferat. Porro spi-
ritum ad vires facere/ ipsi declarant Alipte/iuben-
tes athleticis vt obnitantur fricationibus/ ac sem-
per opponant/ seruentq; corporis partes inun-
ctas & contractatas. At cum vox sit agitatio spi-
ritus: non leuiter nec in superficie: sed velut in ipso
fonte in ipsis visceribus valens/ & calorem auget
et sanguinem subtilem reddit: & omnes purgat
venas: & omnes aperit arterias: humorem vero
superfluum non sinit crassescere neq; concre-
re/ qui fecis in morem subsidit in hijs concepta-
culis quibus accipitur & conficitur cibus. Ita-
q; cum primis danda est opera: vt sese huic exer-
citationi: familiares et assuetos reddant: assidue
differendo/ aut legendo siue recitando/ si quid
suspiciamus corpus esse lassum aut imbecilli-
us. Nam quod ad certaminum laborem est gesta-
tio: id est ad disputationem lectio/ quae velut alieni

sermonis vehiculo mollius nos agitat & placide
vocem perfert. At disputatio contentione & cer-
tamen adiungit: Cum animi labor vna cum corpo-
ris labore copulatur. Quam a nimis comotis voci-
ferationibus & iurgiosis clamoribus est temperan-
dum. Siquidem inaequalis ille spiritus intensiones &
impetus: rupturas & spasmos solent inducere. Coe-
terum a recitatione seu disputatione: priusquam inam-
bules: pingui calidoque frictu conveniet uti: ac mole-
lire carnem et eatenus distringi/quatenus ad ape-
rienda viscera conducat: spiritumque leuiter equa-
bile reddat: ad summas corporis partes eum diffun-
dens. Sit autem hic frictus modus: ut eo usque uta-
ris: donec gratum minimeque molestum senseris.
Quisquis ad hunc modum composuerit in intimis
ortam turbationem ac spiritus intensione. is nec
superfluitate quicquam molestiae sentiet. Et si temporis incom-
moditas aut negotium aliquod obstabit/ quod minus
inambulatione liceat uti: nihil fuerit periculi. Nam
quod erat suum: id ipsa correxit natura. Neque cau-
sari oportebit in navigatione aut in diuersorio pu-
blico deesse silentium: ne si derideant quidam omnes. Etenim
ubi turpe non est cibum capere/ ibi nimirum nec exer-
ceri turpe est. imo turpius est metuere ac vereri
nautas/ muliones/ ac stabularios irridentes. non
quod sphaera ludas aut umbraticam pugnam ex-

erceas: Sed quod inter exercitandū simul & dispn-
tes/doceas/quieras aliquid/aut discas/& i memo-
riā reuoces. Quare Socrates solitus est dicere sal-
tatione mouenti sese/spatiofa domo opus esse in
qua exerceretur. At si cantu/dictioneue exercita-
retur: vel stanti vel accumbenti quēuis locum suf-
ficere: vnum illud erit in his cauēdum/ne conscij
nobis vel repletiois vel immoderate libidinis vel
defatigationis: acrius intēdamus & exasperemus
vocē. Id quod oratoribus ac sophistis nō paucis
vsu venire consueuit: alijs quidem ob gloriam &
ambitionē: alijs rursus. dum premijs ad publica
certamina prouocati/vehementius contendunt
q̄ expediat. Niger autem familiaris noster dum
in Galatia sophisticen profiteretur forte fortuna
piscis spinā deglutiuerat. Interea dū alius quispi-
am sophista peregrinus esset exortus: & artē suā
exercere cōpisset/metuens hic ne is sibi gloriam
preriperet: si cōcessisset: spina etiam num gutturi
infixa cōpēt exerceri. Verum exorto tumore du-
ro asperoque laboris impatiēs coactus est foris se-
ctionē adhibere/ferro alte adacto. At spina qui-
dē p vulnus educta est: cōterū cū vulnus factū
esset piculosū ac pfluēs: sustulit hominē. Sed hec
aliquis postea suo loco meminert. Coeterū ab ex

ercitamentis/frigidis vti balneis ambiciosum magis est ac iuuenile q̄ salubre. Nā mala affectio ac durities quam videtur exteris corporis partibus adducere: ea plus mali gignit ī intimis: cum meatus occupat & humores condensat: cū exhalationes sistit/que semper laxari cupiunt ac differri. Ad hęc necessum est: vt qui frigidis vtuntur balneis/ī eandem rursū incidant quam vitamus exactam illam & anxie p̄scriptam vitę rationē: semper solliciti ne si quid p̄teritum fuerit/proxtinus quiduis peccati possit acriter imputari. Verum ī calidis balneis multū est venię: neq; enim ea res tantumdem adimit vigoris ac roboris: q̄tū adiumenti confert ad sanitatem/ dum ea subministrat que commoda sunt: & amica concoctioni. Ea vero que concoqui nō possunt: nisi plane cruda fuerint: & ī summo hereant stomacho/citra molestiam diffundit ac dissipat/& occultas lassitudines refocillat ac mitigat tepore. Quamq̄ ubi natura significante senseris corpus temperate satiq; recte affectum esse: satius erit omissis balneis vngi ad ignem: si corpori tepore fuerit opus/ quod ea res calorem per omne corpus peruehit atq; dispensat. At sole neq; plus neq; minus: sed vtcumq; celum erit temperatū/ eo licebit vti. Ha-

stenus igitur de exercitationibus satis dictū est.
Iam vero ut ad cibī rationem veniamus: si quid
profuerūt ea quę superius dicta sunt/quibus ap-
petentiā cohercemus ac mansuefacimus/qd atti-
net de reliquis precipere! Quod si sit molestū ve-
luti solutum vīculis tractare ventrem:& conten-
dere cum aluo auribus carente: Quemadmodum
dixit Cato: tum conandum est: ut ciborum quali-
tate leuiorem reddamus expletionem. Id ita fiet
si solidiores multiq; nutrīmēti cibos quod genus
sunt carnes/caseus/fici sicci/oua assa/cum appo-
nunť cautim attingamus. Nā semp recusare diffi-
cile sit: subtilibus aut & leuibus imoremur:cuius-
modi sunt olera pleraq;: volatilia / & si qui pisces
sint nō pingues. Siquidem fieri potest: ut his ad-
hibitis ita palato gratificeris: ut corpus tamē nō
graues. In primis autem cauenda: cruditas quę
ex esu carniū nascitur. ppter ea quod nō solū pro-
tinus grauant vehemēter: verum etiam in poste-
rum noxię harum reliquię remanent. At opti-
mum quidem fuerit ita consuefacere corpus: ut
nullum carniū esum desideret. Nam terra plu-
rima suppeditat: quę abunde satis sint: non ad
alimoniam modo verum etiam ad delicias ac
voluptatem / quorum alia sic exhibet: ut citra

nēgociū protinus eis vti liceat. Alia rursū vt
ceteris admixta omniū iugis rationibus ea con-
dulcent condiantq̃. Iam vero quoniam consuetu-
do tantum abest/vt preter naturam sit/vt ipsa ve-
lut in naturam quodammodo transeat: non de-
cet luporum ac leonum ritu ad explendam ap-
petentiam carniū esu vti: sed tacto ceu funda-
mento ac iunimento pastus/tum reliquis ciba-
rijs vti cōueniet alijsq̃ obsoniis:ijs videlicet quę
cum magis congruūt:cum natura corporis: tum
minus hebetant rationalem animi partem/velut
e tenui leuiq̃ materia proferentem sese atq̃ emi-
cantem. Ex liquidis autem nō oportebit lacte vi-
ce potus vti: sed cibi loco vt quod et grauedinē
adducat & copiose nutriat. Porro vino eadem a
nobis dicenda sunt quę veneri dixit Euripides.
Contingat mihi tui copia: sed contingat mode-
rata:nec vnq̃ mihi desis: siquidem vinū & potus
est vtilissimus & pharnacum suauissimum et ob-
sonium q̃ minime noxium/siquidem temperatū
esse contigerit: idq̃ magis vt in tempore modices
q̃ sumas:q̃ vt aqua diluas. Aqua vero si non so-
lum vino admisceatur:verum si subinde inter vi-
na diluta per se sola bibatur: magis noxium red-
dit id quod dilutum est. Proinde consuefacere

nosmetipsos oportebit: ut extra quotidianam vi-
ctus rationem duos tresue aque Cyathos adda-
mus/ quibus & vini vis vigorq; leuior redditur &
corpus assuescit aque potandę: quo si quando ne-
cessitas inciderit non offenditur insolentia noui-
tateq; neq; renuat ac recuset. Fit enim ut non nul-
li tum maxime vinũ appetāt: cum maxime opus
est aque potu. Siquidem quoties sole estuāt/ aut
contra frigore rigent/ aut vbi vehementius dicen-
do laborarunt/ aut acrius cogitationem intende-
rint: in summa: post labores ac delassationes exi-
stimant bibendum esse vinum. Perinde quasi na-
tura solatium aliquod corpori postulet adhiberi
quo a laboribus refocilletur. At natura solatium
quidem haud postulat. si delicias solatium appel-
les. Refocillationem autem postulat/ quę media
sit inter voluptatem & laborem. Quapropter in
istiusmodi minuendus est etiam cibus: vinum au-
tem omnino subtrahendum. Aut adhibendũ est
multa subinde aque potatione temperatum ac di-
lutum. Etenim cum vehemēs & velocis efficacię
sit vinum. corpus iam turbatum magis exagitat:
queq; commota sunt magis exasperat atq; exacer-
bat: cum mitigatione potius egeant ac lenimine.
ad quę maxime conducit aqua. Nam si quando

non cum sitimus / sed alioqui post fatigationem
calidam biberimus aquam / aut post vehemētem
commotionem estumue : protinus in intimis laxa-
mentum ac lenimentum sentire solemus. Pro-
pterea quod levis est humor aque minimeque astrin-
gens: contra vini potus multum habet impetum
vimque nequaquam amicam ac placidam morbis nascenti-
bus. At quoniam sunt qui dicunt in ediam cor-
pori siccitatem & amaritudinem adferre: si quis
id metuat / aut si quis puerorum more durum exi-
stimet non apponi mensam : priusquam febris accesserit:
quam accessuram suspicatur: huic potissimum
fuerit confinium aque potus. Nam ipsi quoque
Baccho nephalia sacra frequenter exhibemus / a
sobrietate sic appellata: quod in his vinum bibe-
re nefas esset. Recte nosmetipsos assuefacientes
ne semper merum requiramus. Ac Minos et tibi
am submovit a sacris & coronam a luctu. Atqui
scimus nihil vel a tibijs vel a coronis offendi aut
affici posse. Sed nullum corpus adeo validum
est. quod non ledatur: si commoto & inflamma-
to vinum accesserit: Feruntur autem Lydi si quan-
do fames & annonę penuria inciderit / ita tran-
sigere tempus ut alternis diebus pascantur / de-
inde ludant ac tesseris certent. Porro studiosus

ac litterarum amans. Si quando pro tempore se-
rius fuerit coenandum/picturam geographicam
aut librum aut lyram haud quaquam abijciat: cum
ventre bellum gerens. Sed assidue cogitationem
auocans a mensa/& ad illa traducens/cibi cupidi-
tatem: velut harpyas litteris discutiet: Nam si non
veretur Scythia cum inter potandum subinde con-
tractat arcum: neruoque soluto cantat: videlicet ab
ebrietate reuocans animum. Vir grecus num me-
tuet: ne rideatur: cum litteris ac libris improbam
et impotentem cupiditatem: sensim remittit ac
relaxat. Nam & adolescētes illi apud menandrum
quibus inter pocula leno tendit insidias: formo-
sis aliquot ac magnificis inductis meretricibus/
in sese quisque demissis ut inquit oculis/arrodebat
bellaria: non ausi in eos oculos deflectere. Verū
eruditionis studiosi & honestas & permultas iu-
cundas habent rationes quibus auocent atque
auertant animum. Si nequeant alia via cibi op-
positis caninam ac ferinam stomachi appeten-
tiam cohibere. Cœterum cum vndique vociferen-
tur Aliptę/vndique dictitēt pedotribe: quod inter
coenā disputare de litteris & alimenta corrumpit
et capitis grauedinem inducit: id tum denique me-

tuendum erit/quoties aut indū resoluturi aut de
dominante disputaturi sumus in conuiuio. Nam
Phœnicis cerebrum cum sit admodum dulce/ta-
men aiunt capitis dolorem parere. Dialectica ve-
rò Eduliū est in coena vt minime suaue/ita vehe-
menter & capitis dolorem & grauedinē gignens.
Quod si non sinēt nos aliud quippiam super cœ-
nam vel inquirere / vel disputare / vel legere/qui
quod illecebra voluptatis delectat ac iuuat/id ho-
nestatis & vtilitatis partem esse ducunt:admone-
bimus eos ne quid obturbent neue molesti sint/
verum abeant ipsi potius eademq; ista narrent
athletis in Xysto siue in palestra versantibus.
Quos dum a libris arcent:omnemq; vitam in ca-
nillis ac scurrilibus iocis peragere consuefaciunt:
gymnasiorum columnis similes reddunt. Neme-
pe pingues & saxeos quemadmodum venuste di-
ctum est ab Aristone. Atq; illi ipsi tamen a medi-
cis persuasi semper precipiunt/vt inter cœnam &
somnum interuallum aliquod sinant intercedere
Neq; cibos in corpus congerant:ac spiritus offen-
dant ne portinus crudis & feruentibus etiam dū
escis in stomacho concoctionem onerēt. Verum
inter spirationem & laxamentum indulgeant.
Quemadmodum facere solent ij qui cum a cœ-

na statuerunt agitare corpus haud quā id faci-
unt cursibus aut pancratijs: Sed mollioribus ex-
ercitijs/puta inambulationibus modulatisq; sal-
tationibus: itidem & nos existimare debemus
animū a cœna non esse vexandum neq; negocijs
neq; curis neq; sophisticis cōtentionibus quę fe-
re in ambitiosum certamen ac tumultum exeunt.
Sed sūt complures de rerū naturis questiones vt
minime graues ita p̄babiles. Complures itē nar-
rationes quę ad mores pertinent & in quibus in-
est aliquid cōsiderandū atq; expendendū/cōiun-
cte cū eo quod Homerus vocat menoices. id est.
animū deliniens: aliene ab omni contentione pu-
gnaq;. Porro istiusmodi historiarū et poeticarū
questionū exercitiūculis sunt qui non iniucun-
de studiosorū & eruditorū hoīm secundas mensas
cognominarunt. Sunt itē narrationes in quibus
nihil est molestię/sunt fabulę. Tum de lyra tibia
q; aliquid vel audire vel dicere leuius est: q̄ ipsam
lyram tibiamq; sonantē auscultare. Porro modus
temporis in eo est: si paulatim subsidente cibo &
conspirante/tp̄ata fuerit concoctio commodaq;.
At quoniā Aristoteles in hac est sententia vt pu-
tet ambulationē a cœna calorē excitare. Somnū
autē si qs ilico dormiat/eūdem calorē suffocare.
Rursum alijs placet. quiete concoctionem magis

adiuari: agitatione contra turbare digestionem:
factum est. ut alij ratione Aristotelis secuti protinus a coena inambulent: alij diuersa permoti iniaconquiescant: peculiarem & utrumque mixtam rationem sequi videbitur / qui corpus post cenam foueat contineatque / neque vexans cogitationem neque rursum ocio statim languens: sed ut dictum est leuiter excitans spiritus & subtiliores reddens / vel fabulando vel audiendo aliquid placidum ac lepdatum quod neque mordeat animum neque grauet. Porro vomitus & alui subductiones quae pharmacis fiunt / ut mala solatia repletionis nisi grauis exigat necessitas non oportebit experiri. Quod tamen vulgus hominum facit / qui in hoc ipsum corpus explent ut possint euacuare: rursum euacuant ut possint explere. utrumque contra naturam: non minus inter cruciati distensione / quam inanitate: imo potius expletionem modis omnibus prementes tamquam quae delicijs sit impedimento: inanitatem veluti locum ac spatium voluptatibus semper apparatus: non enim obscurum est ista noxia adducere: cum utraque corpus perturbent atque conuellant. Habet autem vomitus & peculiare malum quod insatiabilitatem auget alitque. Nascuntur enim velut intercisi fluctus esuritiones acres ac turbulente et per vim ad cibum pertrahunt. Semper discruciatos non appetentia

cibū idoneū efflagitante. Sed inflammationibus
et exulcerationibus pharmacoꝝ & cataplasmatū
Vnde cum voluptates illis contingunt insuaues
et imperfecte: multūq; torminis habentes in fru-
endo: Tum vero distēſiones ac violente cōmotio-
nes meatuum ac spīrituū: sui reliquias illis impri-
munt: quę naturalis alui subductiones non expe-
ctent. Sed ita redundēt in corporibus tanq̃ in na-
uigijs sentinę plenīs: quibus onerum deiectione
opus est non accessione. Iam commotiones in al-
uo inferiore quę pharmacis corrumpunt ac lique-
faciunt: partes subiectas plus addunt superflui-
tatis q̃ educūt. Itaq; non aliter q̃ si quis grauiter
ferens grecorum multitudinē ac turbam eadem
in ciuitate commorantē / Arabis ac Scythis pere-
grinis expleat ciuitatē. Sic nō nulli tota errāt via:
dū eiectis cōsuetis ac domesticis supfluitatibus.
aliunde grana quedam cnidia scāmoniam in cor-
pus ingerūt. Item aliarū rerū vim incomparabi-
lem atq; agrestē: quę tantum absunt vt naturā ex-
purgare queant / vt ipsa magis indigeant purga-
tiōe. Proinde optimū fuerit moderato frugalīq; vi-
ctu tale corpus efficere / quantū ad inanitiones
et repletiōes attinet: vt ipm sibi sufficiat cōstetq;
Quod si qñ necessum erit nouare corporis statū:
tum citra pharmaca / citraq; molestiam vomitus

est adhibendus/qui nihil conturbet. Nam quēad
modum linthea si cinere nitroq; lauentur magis atte
runtur lotionē q̄ si proluantur vndis. Itidē vom
itus pharmacis extortī magis offendūt viciantq;
corpus. Porro cū dura sumus aluo nō aliud reme
diū melius q̄ vt his vtamur cibis qui leuiter cient
aluū ac placide soluūt. Quorū cū familiaris est ex
perientia: tū vsus molestia vacat. Quod si minus
his rebus cōmoueat: tū oportebit complures di
es aquam potare aut abstinere cibis. Deniq; cly
ster sumēdus potius q̄ pharmaca ista corpus per
turbātia simul & viciantia/quę vulgus cupide fa
cileq; solet appetere non aliter q̄ mulieres venesi
cis vtentes quibus abortum faciant fetumq; per
dant/vt rursus impleantur ac voluptuētur: Sed
hos quidē dimittamus. Porro qui nimīū sunt di
ligentes ac statas quasdā certoq; dierū recursu de
cretas in edias sibi iponūt/haud recte faciūt: quip
pe q̄ naturā cū nihil sit opus: docēt indigere par
tiore cibo/ac ppter assuetudinem cibi subductio
nem quę tempestiuiter suo loco fuerat adhiben
da/reddunt necessariam. Prestabilius enī est non
ex prescripto. Sed libere castigationes istiusmo
di corpori adhibere verum cum nulla morbi pre
sensio est neq; suspitio: tum oportebit reliquam
oēm vitę rationē ita preparatā habere/vt p rena

ta facile cōmodeq; ferat nouitatē & obsequat: nō
vt seruiat/eidemq; vitę tenori sit alligata: sic insti-
tuta & assuefacta: vt ad certa tpa/numeros / cir-
cuitus/redigatur. Nā id neq; tutū est/neq; facile
neq; ciuile/nec hoīs oīno: sed ostrei magis aut
stipitis vita videtur. Nam qui sic ad eundē perpe-
tuo tenorē astringunt sese in cibis/in abstinentijs:
in exercitijs/in q̄ete: in vmbraticā quandā & igna-
uam vitam/singularē/ab amicitia/a gloria/a ciui-
litate: maxime alienā conijciunt: contrahuntq; se
ip̄os. me quidē inquiebā haud quā approban-
te Neq; enī inertię aut ocij causa paratur bona
valetudo. Cū hec p̄cipua duo mala putētur: que
morbis adiūcta sint. Neq; quicq; intēstint eū qui
oculorū sanitatē hac viā tuet vt nihil aspiciat: et
vocē hac ratione seruat vt nihil loquatur: & hunc
qui credit bonam valetudinē nō aliter seruari pos-
se: q̄ si ea nō vtatur nec exerceat. Etenī cū recte va-
let is/nihilo tamē ip̄se sibi fuerit vtilior ad multa
humanitatis officia prestanda. Proinde nequaquā
existimandū est salubrē esse inertia: si quidem id
perdit/cuius gratia salubritas expetitur. Ac ne il-
lud quidem verū est valere rectius eos qui degūt
in ocio. Siquidē neq; Xenocrates rectius valuit q̄
Phociō/neq; Theophrast⁹ q̄ Demetri⁹/neq; q̄
q̄ profuit Epicuro nec epicureis ad eā quā tanto-

pere laudant bonā corporis constitutionē: quod
oēm reꝝ administrationē & ambitionē effugerit
Sed alijs rationibus naturalē illū corpīs habitū
oportebit tueri/ sic vt meminerimus in quīs vitę
genere: & morbo/ & bone valetudini locū esse At
sane q̄ in reipublice negocijs versant̄ in quiebam
diuersa ratione sunt admonendi/ q̄ ea q̄ Plato cō
sueuit adoleſcētibus precipere. Si quidē e disputa
tione discedens dicere solitus est ad hūc modū
videte pueri vt ociū in re quapiā honesta colloce
tis. At nos hortabimur eos qui rē publicā admī
nistrāt: vt in rebus honestis ac necessariis laboris
bus exerceant̄ neq̄ viliū aut mediocrium gratia
corpus exagitēt. Sic enī cōplures in morbū inci
dūt dū se q̄builibet de causis discutiāt vigilādo/
peregrinādo/ iursū ac deorsū cursitādo. Cū interi
nihil vtile aut vrbānū agāt: sed alijs vel insidient̄
vel inuideāt/ v̄l emulent̄: aut gloriolas ianes & in
frugíferas aucupēt̄. In hos nī fallor maxie q̄drat
illud quod dixit Democritus. Si corpus aīm i ius
vocaret nō futurū vt ille mūeris male admīstrati
crimē effugeret. Atq̄ haud scio an verum dixerit
Theophrast⁹ Cū p̄ trāslationē ait aīm ingēs ob
id p̄miū corpī depēdere. Quod illi⁹ inq̄linū esse
liceat. Quāq̄ plus malorū accipit corpus ab aī ocū
is eo nō vtiť vt par est/ neq̄ curat vti debet. Nā q̄

ties affectibus suis contentiōibus & curis occupatus est animus: tū nō parcat corpī. Miror itaq; quid Iasoni venerit in mentē? Cū diceret ī paruis negociis ius esse violādū vt ī magnis seruari possit. Nos vero iure optio monebimus vix ī reipublice negociis versantē vt ī rebus minutis remissus sit & ociosus / & in his sese refocillet si velit ad preclara et ardua negocia corpus habere laboris patiens / nō languidū neq; detrectās: sed velut ī nauali curatū ac redintegratū ocio: quo cū animus rursū ad necessarios vsus vocarit. Cursu sequat̃ pullus vt feruēs equū. Quapropt̃ quoties p̃ negocia licebit / recipiāt sese: neq; somnū interī corpori neq; prandiū iuidētes / neq; relaxationē / quē quidē media est inter voluptatē et afflictionē: nec terminos obseruat: cuiusmodi pleriq; mortales obseruātes / corpus p̃inde ac ferrū imergēdo crebris p̃mutationibus cōsumūt. Cū aliqñ laborib⁹ supra modū vrget atq; intēdit̃. Rursū voluptatibus liquefit p̃ter modū ac mollescit Post hęc iterum venere vīnoq; dissolutū ac flaccidum: in forū aut curiam aut aliā consimilem functionē trahit̃ / quē viuīdū & acre desideret studiū. Heracitus quidē cū aqua int̃cute laboraret medico precepit vt ex hymbre faceret siccitatē. At multi tota errāt via: q; quoties in laboribus / fatigationibus / cibi

fomniq; inopia fuerint versati: tum maxime dāt
operā vt corpus voluptatibus soluāt atq; remola-
liant. Rursum autem post voluptates denuo di-
stringāt atq; intendāt. Nec enī natura pensatio-
nes ac sarturas corporis requirit sed animus ma-
gis intēperās atq; illiberalis: qui dū nautarū exē-
plo a laboribus digressus ad voluptates ac delici-
as rapit̃. Rursū post voluptates ad nauigationes
ac labores incitat̃: nō sinit naturā id cōsequi q̃ po-
tissimū opus habet/nēpe constantiā ac trāquilli-
tatē. Vex̃ inequalitate vitę pturbat atq; a statu
suo dimouet. At ij q̃ sapiūt nequaq; fatigato cor-
pori voluptates admouēt. Neq; enī aio desiderāt
imo ne meminerunt quidē istiusmodi vt quibus
mēs sit honestis intēta negocijs/eaq; pars animi
que voluptatē affectatura fuerat alijs cupiditati-
bus obruatur. Etenim quod aiunt per iocū dixisse
Epaminōdā cū vir quispiā p̃bus tpe Leuctrici
belli morbo periisset/pap̃e quo pacto fuit ocium
moriēdi hoī/in tā multis negocijs? Hoc vere lice-
bit dicere de viro vlt̃ publicis negocijs vlt̃ philoso-
phię studijs occupato Quod aut̃ ociū nūc est isti
viro vt crudus sit/aut temulentus/aut vti lasciuia-
at? verū vbi rursū a negocijs in ociū sese receperit
relaxāt aut refocillant corpus cauētes atq; vitans
tes cū labores inutiles:tū vero precipue voluptas

tes nō necessarias: velut hostes naturę. Eqdē Tiberiū cęsarē aliqñ dicentē audiui: Ridiculum hominē esse q̄ sexagesimū pretergressus annū/ma-
num porrigeret medico. Sed hoc ille mihi dixisse videt̄ arrogantius. Quāq̄ illud esse verū arbitror cōuenire/ ne sui quisq̄ pulsus peculiāres rationes ignoret: singulis enim diuerse sunt: neq̄ sue t̄pature sit impītus: q̄ calidū aut q̄ siccū habeat corpus/ neq̄ quarū reꝝ vsu vel iuuari soleat v̄l offendi. Si quidē ipse sui sensu caret: cecusq̄ ac surdus corpus inhabitat: quisq̄ ista discat ab alio: medicū percōtans vtꝝ rectius estate valeat an hyeme. Et vtꝝ humida facilius accipiat q̄ sicca/ & vtrum pulsū natura densum habeat an rarū. Nā ista scire nō solū vtile est: verū etiā p̄facile. Quippe q̄ assidue expiamur & adsimus. Cōterū inter cibos ac potus genera magis oportet cognoscere q̄ iuuāt q̄ que delectāt: ac magis peritū esse eorū que stomacho sunt amica q̄ que inimica: & eosq̄ nō pturbāt cōcoctionē: q̄ que palatū magnopetītulant. Etenī a medico sciscitari qd̄ sibi sit cōcoctū facile aut difficile/ qd̄ aluo cōducat aut noceat: id nō minus sit turpe: q̄ int̄rogare qd̄ dulce qd̄ amarū/ qd̄ austerū. Nūc vero ipsos quidē obsoniorū artifices reprehēdūt castigātq̄ callide dijudicantes vbi plus dulcedinis aut salis aut austeritat̄ in

fit q̄ oportet. At iidē ignorāt q̄ res si corp̄i admī-
scent: leuīs aut innoxia aut utilis sit futura. Vnde
fit: vt in cōdiendo iure raro peccet apud istos. At
dum seip̄os p̄perā ac male cōdiunt: plurimū ne-
gocii quotidie medicis exhibēt. Ac ius quidē nō
ita ducūt optimū esse si sit dulcissimū: quā acria
quoq; p̄ multa cōmiscēt. Verum in ipsū corpus
multas et satietatē et nausēā gignētes voluptates
inuergūt/ptim quod ignorēt/ptim quod nō me-
minerint iis quę salubria sunt & vtilia voluptatē
innoxiam ac p̄petuā a natura adiungi. Quin et il-
lud ad rē ptinet vt meminerimus q̄ cognata sint
et accomoda corp̄i/ & q̄ secus in t̄pariis affectio-
nibus ac reliquis circūstātiis: vt nouerimus pro-
priam ac peculiarē cuiq; victus rationē accomo-
dare. Nam anxietas & illiberalis morositas vul-
gariū hoīm q̄ mutatione volag; offendunt & mo-
lestis quibusdā obseruatōibus ex vigiliis ac cir-
culis colligūt corpus intus marcidū ac putre esse:
non est verendū/ ne studiosis aut rempublicam
administrantibus viris accīdat: ad quod nobis est
institutus sermo. Sed his in lris ac disciplinis alia
quedam acrior anxietas est vitanda: qua fit vt ne-
q; p̄cere corp̄i/ neq; curam illius habere cōpellan-
tur: sepe numero iam deficiētī nō obsecūdantes/
verū adigentes vt mortale cū immortalibus: terre-

stere cū olympio certamē suscipiat ac pficiat. Dei
de bos camelo conseruo recusanti sese oneris pte
subleuare. Imo inqt paulopost & me ipm & hec
oia portabis. Id quod etiam euenit boue mortuo
Idē vsu venit aio q dū pusillū relaxare & cōcedere
renuit/fatigato corpī:& postulanti:paulopost fe
bri quapiam incidēte seu capitis vertigine: libris
disputationibus & exercitiis lřariis omīssis:cogit
vna cum illo egrotare sīq; laborare. Proinde recte
monebat Plato vt neq; corpus exerceremus sine
aio:neq; aim sine corpe. Sed veluti cōiugli cuius
dam eq̄libriū seruaremus/corpī cū maxie aio na
uat operam seq; laboꝝ socium prebet:tum pluri
mam illi curam ac sollicitudinē vicissim impēda
mus.preclaram illam & optabilem incolumitatē
premiū vice rependētes. Existimantes oim bono
rum q̄ pstat animus/nihl excellētius dari posse
corpori/q̄ vt oī careat impedimēto vl' ad virtutis
cognitionē vel ad vsum tum dicēdi/tum agendi.

Finis.

Londini in edibus Rychardi Pynson impresso-
ris regij. Anno salutis Millesimo. quingēte-
simo. xiii. Quito Calēdads Augustas.



mpressio
gete-
tas,

D

trad

C Q

amic

Qu

ab in

